

**Утверждаю:**

Директор школы

Л.С.Чемакина

---

"01" мая 2025 год

## **ПРИМЕРНОЕ**

**10 - дневное меню 1-4 классы (7-11 лет)  
МБОУ "Кушкопальская СШ №4"**

День: Понедельник  
Неделя: Первая

| №<br>рецептур | Наименование блюд                  | Масса<br>порций(гр) | Пищевая ценность(г) |       |          | Ккал  | Витамины (мг) |      |       |      |       |       | Минеральные вещества(мг) |         |        |       |       |        |      |
|---------------|------------------------------------|---------------------|---------------------|-------|----------|-------|---------------|------|-------|------|-------|-------|--------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|------|
|               |                                    |                     | Белки               | Жиры  | Углеводы |       | В             | С    | А     | Е    | йод   | селен | РР                       | Na      | К      | Ca    | Mq    | Ph     | Fe   |
|               | завтрак                            |                     |                     |       |          |       |               |      |       |      |       |       |                          |         |        |       |       |        |      |
| 12-2010       | салат из кукурузы консервированной | 60                  | 1.73                | 3.71  | 4.82     | 59    | 0.05          | 4.65 |       |      |       |       | 2.89                     |         |        | 9.33  | 9.77  |        | 0.33 |
| 515,364-2007  | рис отварной с котлетой рыбной     | 200                 | 15.91               | 7.81  | 35.13    | 275   | 0.40          | 0.50 | 86.27 | 0.36 | 88.70 | 8.69  | 5.74                     | 1041.13 | 235.38 | 37.75 | 33.17 | 168.83 | 2.61 |
|               | Хлеб ржаной                        | 40                  | 3.4                 | 1.32  | 17       | 103.6 | 0.31          | 0.16 |       | 0.13 |       | 12.36 | 1.52                     | 241.20  | 66.40  | 29.20 | 16.00 | 50.00  | 1.13 |
| 1009-1983     | чай с сахаром                      | 200                 | 0.2                 | 0     | 14       | 56    |               |      |       |      |       |       | 0.03                     | 2.00    | 24.00  | 12.00 | 6.00  | 8.00   | 0.80 |
|               | Итого                              |                     | 21.24               | 12.84 | 70.95    | 493.6 | 0.76          | 5.31 | 86.27 | 0.49 | 88.70 | 21.05 | 10.18                    | 1284.33 | 325.78 | 88.28 | 64.94 | 226.83 | 4.87 |

День: Вторник  
Неделя: Первая

| №<br>рецептур | Наименование блюд                                    | Масса<br>порций(гр) | Пищевая ценность |       |          | Ккал | Витамины (мг) |       |         |      |      |       | Минеральные вещества(мг) |       |        |        |         |        |       |
|---------------|------------------------------------------------------|---------------------|------------------|-------|----------|------|---------------|-------|---------|------|------|-------|--------------------------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|
|               |                                                      |                     | Белки            | Жиры  | Углеводы |      | В             | С     | А       | Е    | йод  | селен | Ca                       | PP    | Mq     | K      | Na      | Ph     | Fe    |
|               | завтрак                                              |                     |                  |       |          |      |               |       |         |      |      |       |                          |       |        |        |         |        |       |
| 10-2010       | салат из зеленого горошка                            | 60                  | 1.79             | 3.11  | 3.75     | 50   | 0.06          | 5.50  | 0.34    |      |      |       | 10.73                    | 30.00 | 10.40  |        |         |        | 0.34  |
| 282,444-2007  | Каша гречневая рассыпчатая с печенью тушеной в соусе | 200                 | 18.03            | 22.26 | 65.56    | 525  | 2.57          | 19.05 | 8036.17 |      |      |       |                          |       |        |        |         |        |       |
|               |                                                      |                     |                  |       |          |      |               |       |         | 1.79 | 1.80 |       | 118.07                   | 16.01 | 101.06 | 488.13 | 7518.04 | 477.03 | 10.37 |
| 415-2016      | кофейный напиток со сгущенным молоком                | 200                 | 2.86             | 1.94  | 20.66    | 112  | 0.10          | 0.38  | 9.34    |      |      |       |                          |       |        |        |         |        |       |
|               |                                                      |                     |                  |       |          |      |               |       |         |      |      |       | 127.34                   | 0.08  | 12.66  | 141.86 | 48.54   | 85.46  | 0.08  |
|               | Хлеб пшеничный                                       | 40                  | 3.04             | 0.32  | 19.68    | 94   | 0.06          |       |         | 0.44 |      |       | 8.00                     | 0.88  | 5.60   | 37.20  | 199.60  | 26.00  | 0.44  |
|               | Итого                                                |                     | 25.72            | 27.63 | 109.65   | 781  | 2.79          | 24.93 | 8045.85 | 2.23 | 1.80 | 0.00  | 264.14                   | 46.97 | 129.72 | 667.19 | 7766.18 | 588.49 | 11.23 |

День:Среда  
Неделя: Первая

| № рецептур | Наименование блюд                | Масса порций(гр) | Пищевая ценность |       |          | Ккал  | Витамины (мг) |       |       |      | йод   | селен | Минеральные вещества(мг) |      |         |        |        |       |      |
|------------|----------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|-------|---------------|-------|-------|------|-------|-------|--------------------------|------|---------|--------|--------|-------|------|
|            |                                  |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы |       | В             | С     | А     | Е    |       |       | Ph                       | PP   | Na      | K      | Ca     | Mg    | Fe   |
|            | завтрак                          |                  |                  |       |          |       |               |       |       |      |       |       |                          |      |         |        |        |       |      |
| 46-2007    | салат из соленых огурцов с луком | 60               | 0.85             | 5.1   | 2.6      | 36    | 0.05          | 6.85  | 5.10  | 2.34 | 0.54  |       | 34.80                    | 0.29 | 1122.83 | 173.91 | 28.81  | 16.66 | 1.75 |
| 492-2007   | Рагу овощное с цыпленком         | 275              | 15.1             | 20.15 | 14.66    | 300   | 0.27          | 7.80  | 52.00 |      | 10.34 | 15.64 | 154.50                   | 3.89 | 478.90  | 515.60 | 68.80  | 39.20 | 2.00 |
| 1009-1983  | чай с сахаром                    | 200              | 0.2              | 0     | 14       | 56    |               |       |       |      |       |       | 8.00                     | 0.03 | 2.00    | 24.00  | 12.00  | 6.00  | 0.80 |
|            | Хлеб ржаной                      | 40               | 3.4              | 1.32  | 17       | 103.6 | 0.31          | 0.16  |       | 0.13 |       | 12.36 | 50.00                    | 1.52 | 241.20  | 66.40  | 29.20  | 16.00 | 1.13 |
|            | Итого                            |                  | 19.55            | 26.57 | 48.26    | 495.6 | 0.63          | 14.81 | 57.10 | 2.47 | 10.88 | 28.00 | 247.30                   | 5.73 | 1844.93 | 779.91 | 138.81 | 77.86 | 5.68 |

День: Четверг  
Неделя: Первая

| №<br>рецептур | Наименование блюд                     | Масса<br>порций(гр) | Пищевая ценность |       |          | Ккал   | Витамины (мг) |       |       |      |       |      | Минеральные вещества(мг) |        |      |        |         |        |      |
|---------------|---------------------------------------|---------------------|------------------|-------|----------|--------|---------------|-------|-------|------|-------|------|--------------------------|--------|------|--------|---------|--------|------|
|               |                                       |                     | Белки            | Жиры  | Углеводы |        | В             | С     | А     | Е    |       |      | Ca                       | Mg     | PP   | Na     | K       | Ph     | Fe   |
|               | завтрак                               |                     |                  |       |          |        |               |       |       |      |       |      |                          |        |      |        |         |        |      |
| 34-2010       | салат из свеклы с зеленым горошком    | 60                  | 1                | 2.51  | 4.91     | 46     | 0.05          | 31.55 | 1.56  | 0.82 |       |      | 27.75                    | 9.10   | 0.49 | 140.44 | 164.65  | 19.38  | 0.37 |
| 525,500-2007  | Картофельное пюре с котлетой рубленой | 200                 | 20.74            | 7.13  | 29.17    | 299.33 | 0.44          | 7.72  | 73.70 | 0.13 | 10.86 | 5.37 | 80.55                    | 99.33  | 7.58 | 538.41 | 921.18  | 219.27 | 2.58 |
| 416-2016      | какао с молоком                       | 200                 | 4.2              | 3.62  | 17.28    | 119    | 0.24          | 1.60  | 24.00 |      |       |      | 152.94                   | 22.26  | 0.18 | 61.74  | 224.40  | 127.86 | 0.54 |
|               | Хлеб пшеничный                        | 40                  | 3.04             | 0.32  | 19.68    | 94     | 0.06          |       |       | 0.44 |       |      | 8.00                     | 5.60   | 0.88 | 199.60 | 37.20   | 26.00  | 0.44 |
|               | Итого                                 |                     | 28.98            | 13.58 | 71.04    | 558.33 | 0.79          | 40.87 | 99.26 | 1.39 | 10.86 | 5.37 | 269.24                   | 136.29 | 9.13 | 940.19 | 1347.43 | 392.51 | 3.93 |

День: Пятница  
Неделя: Первая

| № рецептур   | Наименование блюд                  | Масса порций(гр) | Пищевая ценность |       |          | Ккал  | Витамины (мг) |      |       |      |      |      | Минеральные вещества(мг) |       |       |         |       |        |      |
|--------------|------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|-------|---------------|------|-------|------|------|------|--------------------------|-------|-------|---------|-------|--------|------|
|              |                                    |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы |       | В             | С    | А     | Е    |      |      | Ca                       | Mq    | K     | Na      | PP    | Ph     | Fe   |
|              | завтрак                            |                  |                  |       |          |       |               |      |       |      |      |      |                          |       |       |         |       |        |      |
| 12-2010      | салат из кукурузы консервированной | 60               | 1.73             | 3.71  | 4.82     | 59    | 0.05          | 4.65 |       |      |      |      | 9.33                     | 9.77  |       |         | 2.89  |        | 0.33 |
| 515,490-2007 | Рис отварной с цыпленком отварным  | 200              | 23.53            | 17.18 | 24.45    | 347   | 0.55          | 1.79 | 26.27 |      | 0.06 | 0.00 | 34.38                    | 10.57 | 34.48 | 968.63  | 1.88  | 44.93  | 3.55 |
| 1009-1983    | чай с сахаром                      | 200              | 0.2              | 0     | 14       | 56    |               |      |       |      |      |      | 12.00                    | 6.00  | 24.00 | 2.00    | 0.03  | 8.00   | 0.80 |
|              | Хлеб ржаной                        | 40               | 3.4              | 1.32  | 17       | 103.6 | 0.31          | 0.16 |       | 0.13 | 0.00 | 0.00 | 29.20                    | 16.00 | 1.52  | 241.20  | 66.40 | 50.00  | 1.13 |
|              | Итого                              |                  | 28.86            | 22.21 | 60.27    | 565.6 | 0.91          | 6.60 | 26.27 | 0.19 | 0.00 | 0.00 | 84.91                    | 42.34 | 60.00 | 1211.83 | 71.20 | 102.93 | 5.81 |

День: Понедельник  
Неделя: Вторая

| №<br>рецептур | Наименование блюд                     | Масса      | Пищевая ценность |       |          | Ккал | Витамины (мг) |      |       |      |      |       | Минеральные вещества(мг) |        |      |        |        |        |      |
|---------------|---------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|------|---------------|------|-------|------|------|-------|--------------------------|--------|------|--------|--------|--------|------|
|               |                                       | порций(гр) | Белки            | Жиры  | Углеводы |      | В             | С    | А     | Е    |      |       | Ca                       | Mg     | PP   | Na     | K      | Ph     | Fe   |
|               | завтрак                               |            |                  |       |          |      |               |      |       |      |      |       |                          |        |      |        |        |        |      |
| 60-2007       | салат из соленых огурцов с картофелем | 60         | 0.82             | 3.13  | 5.14     | 52   | 0.04          | 4.09 | 0.78  | 1.75 | 2.14 | 0.08  | 11.13                    | 5.94   | 0.59 | 0.82   | 130.82 | 21.30  | 0.53 |
| 519,500-2007  | макароны отварные с котлетой рубленой | 200        | 22.37            | 6.94  | 33.18    | 320  | 0.28          | 2.79 | 65.70 | 1.15 | 3.26 | 4.97  | 53.88                    | 80.66  | 6.91 | 430.41 | 346.51 | 176.60 | 2.45 |
| 415-2016      | кофейный напиток со сгущенным молоком | 200        | 2.86             | 1.94  | 20.66    | 112  | 0.10          | 0.38 | 9.34  |      |      |       | 127.34                   | 12.66  | 0.08 | 48.54  | 141.86 | 85.46  | 0.08 |
|               | Хлеб пшеничный                        | 40         | 3.04             | 0.32  | 19.68    | 94   | 0.06          |      |       | 0.44 |      |       | 8.00                     | 5.60   | 0.88 | 199.60 | 37.20  | 26.00  | 0.44 |
|               | Итого                                 |            | 29.09            | 12.33 | 78.66    | 578  | 0.48          | 7.26 | 75.82 | 3.34 | 5.40 | 17.65 | 200.35                   | 104.86 | 8.46 | 679.37 | 656.39 | 309.36 | 3.50 |

День: Вторник  
Неделя: Вторая

| №<br>рецептур | Наименование блюд                            | Масса<br>порций(гр) | Пищевая ценность |       |          | Ккал   | Витамины (мг) |      |      |      | йод  | селен | Минеральные вещества(мг) |        |       |         |        |        |      |  |
|---------------|----------------------------------------------|---------------------|------------------|-------|----------|--------|---------------|------|------|------|------|-------|--------------------------|--------|-------|---------|--------|--------|------|--|
|               |                                              |                     | Белки            | Жиры  | Углеводы |        | В             | С    | А    | Е    |      |       | Ca                       | Mg     | PP    | Na      | K      | Ph     | Fe   |  |
|               | завтрак                                      |                     |                  |       |          |        |               |      |      |      |      |       |                          |        |       |         |        |        |      |  |
| 10-2010       | салат из зеленого горошка                    | 60                  | 1.79             | 3.11  | 3.75     | 50     | 0.06          | 5.50 | 0.34 |      |      |       | 10.73                    | 10.40  | 30.00 |         |        |        | 0.34 |  |
| 282,466-2007  | Каша гречневая рассыпчатая с котлетой мясной | 200                 | 20.61            | 15.29 | 40.71    | 382.67 | 0.87          |      | 2.67 |      |      |       |                          |        |       |         |        |        |      |  |
|               |                                              |                     |                  |       |          |        |               |      |      | 1.47 | 5.54 | 11.53 | 94.07                    | 101.56 | 8.46  | 7387.04 | 335.13 | 247.53 | 4.37 |  |
| 1009-1983     | Чай с сахаром                                | 200                 | 0.2              | 0     | 14       | 56     |               |      |      |      |      |       | 12.00                    | 6.00   | 0.03  | 2.00    | 24.00  | 8.00   | 0.80 |  |
|               | Хлеб ржаной                                  | 40                  | 3.4              | 1.32  | 17       | 103.6  | 0.31          | 0.16 |      | 0.13 |      | 12.36 | 29.20                    | 16.00  | 1.52  | 241.20  | 66.40  | 50.00  | 1.13 |  |
|               | Итого                                        |                     | 26               | 19.72 | 75.46    | 592.27 | 1.24          | 5.66 | 3.01 | 1.60 | 5.54 | 23.89 | 146.00                   | 133.96 | 40.01 | 7630.24 | 425.53 | 305.53 | 6.64 |  |



День:Среда  
Неделя: Вторая

| № рецептур | Наименование блюд | Масса порций(гр) | Пищевая ценность |       |          | Ккал  | Витамины (мг) |       |         |      | йод  | селен | Минеральные вещества(мг) |       |      |        |        |        |      |
|------------|-------------------|------------------|------------------|-------|----------|-------|---------------|-------|---------|------|------|-------|--------------------------|-------|------|--------|--------|--------|------|
|            |                   |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы |       | В             | С     | А       | Е    |      |       | Са                       | Мg    | РР   | Na     | К      | Ph     | Fe   |
|            | завтрак           |                  |                  |       |          |       |               |       |         |      |      |       |                          |       |      |        |        |        |      |
| 75-2007    | винегрет          | 60               | 0.82             | 3.7   | 5.06     | 57    | 0.07          | 3.60  | 540.00  | 2.76 | 1.98 |       | 12.72                    | 12.18 | 0.58 | 7.32   | 172.98 | 28.74  | 0.48 |
| 502-2007   | Плов из птицы     | 200              | 18.9             | 15.94 | 33.44    | 352.8 | 0.14          | 0.96  | 1200.00 | 5.28 | 2.40 |       | 48.96                    | 50.88 | 3.32 | 46.08  | 346.32 | 147.84 | 1.92 |
| 714-2007   | Чай с лимоном     | 200              | 0.4              | 0.1   | 21.2     | 82.2  | 0.02          | 5.60  | 2.00    | 0.06 |      |       | 14.40                    | 9.20  | 0.23 | 3.20   | 65.60  | 17.20  | 1.60 |
|            | Хлеб пшеничный    | 40               | 3.04             | 0.32  | 19.68    | 94    | 0.06          |       |         | 0.44 |      |       | 8.00                     | 5.60  | 0.88 | 199.60 | 37.20  | 26.00  | 0.44 |
|            | Итого             |                  | 23.16            | 20.06 | 79.38    | 586   | 0.29          | 10.16 | 1742.00 | 8.54 | 4.38 | 0.00  | 84.08                    | 77.86 | 5.01 | 256.20 | 622.10 | 219.78 | 4.44 |

День: Четверг  
Неделя: Вторая

| №<br>рецептур    | Наименование блюд                      | Масса<br>порций(гр) | Пищевая ценность |       |          | Ккал  | Витамины (мг) |       |       |      |       |       | Минеральные вещества(мг) |        |      |         |         |        |      |    |
|------------------|----------------------------------------|---------------------|------------------|-------|----------|-------|---------------|-------|-------|------|-------|-------|--------------------------|--------|------|---------|---------|--------|------|----|
|                  |                                        |                     | Белки            | Жиры  | Углеводы |       | В             | С     | А     | Е    |       |       | йод                      | селен  | Ca   | Mq      | PP      | Na     | K    | Ph |
|                  | завтрак                                |                     |                  |       |          |       |               |       |       |      |       |       |                          |        |      |         |         |        |      |    |
| 46-2007          | салат из соленых<br>огурцов с луком    | 60                  | 0.85             | 5.1   | 2.6      | 36    | 0.05          | 6.85  | 5.10  |      |       |       |                          |        |      |         |         |        |      |    |
| 525,364-<br>2007 | Картофельное пюре с<br>котлетой рыбной | 200                 | 15.52            | 7.43  | 24.3     | 226   | 0.40          | 5.43  | 68.00 | 2.34 | 0.54  |       | 28.81                    | 16.66  | 0.29 | 1122.83 | 173.91  | 34.80  | 0.75 |    |
| 416-2016         | какао с молоком                        | 200                 | 4.2              | 3.62  | 17.28    | 119   | 0.24          | 1.60  | 24.00 | 0.43 | 95.30 | 0.41  | 61.90                    | 49.27  | 5.73 | 416.50  | 808.90  | 198.57 | 1.63 |    |
|                  |                                        |                     |                  |       |          |       |               |       |       |      |       |       |                          |        |      |         |         |        |      |    |
|                  | Хлеб ржаной                            | 40                  | 3.4              | 1.32  | 17       | 103.6 | 0.31          | 0.16  |       | 0.13 |       | 12.36 | 152.94                   | 22.26  | 0.18 | 61.74   | 224.40  | 127.86 | 0.54 |    |
|                  | Итого                                  |                     | 23.97            | 17.47 | 61.18    | 484.6 | 1.00          | 14.04 | 97.10 | 2.90 | 95.84 | 12.77 | 272.85                   | 104.19 | 7.72 | 1842.27 | 1273.61 | 411.23 | 4.05 |    |

День: Пятница  
Неделя: Вторая

| №<br>рецептур | Наименование блюд                   | Масса<br>порций(гр) | Пищевая ценность |       |          | Ккал  | Витамины (мг) |       |       |      | йод  | селен | Минеральные вещества(мг) |         |        |        |        |       |      |  |  |
|---------------|-------------------------------------|---------------------|------------------|-------|----------|-------|---------------|-------|-------|------|------|-------|--------------------------|---------|--------|--------|--------|-------|------|--|--|
|               |                                     |                     | Белки            | Жиры  | Углеводы |       | В             | С     | А     | Е    |      |       | РР                       | Na      | K      | Ph     | Ca     | Mg    | Fe   |  |  |
|               | завтрак                             |                     |                  |       |          |       |               |       |       |      |      |       |                          |         |        |        |        |       |      |  |  |
| 34-2010       | салат из свеклы с зеленым горошком  | 60                  | 1                | 2.51  | 4.91     | 46    | 0.05          | 31.55 | 1.56  | 0.82 |      |       | 0.49                     | 140.44  | 164.65 | 19.38  | 27.75  | 9.10  | 0.37 |  |  |
| 519,466-2007  | Макароны отварные с котлетой мясной | 200                 | 18.55            | 14.24 | 32.58    | 332   | 0.87          |       | 2.00  | 1.47 | 4.34 | 11.53 | 7.30                     | 951.00  | 231.33 | 161.00 | 30.33  | 34.00 | 2.30 |  |  |
| 1009-1983     | Чай с сахаром                       | 200                 | 0.2              | 0     | 14       | 56    |               |       |       |      |      |       | 0.03                     | 2.00    | 24.00  | 8.00   | 12.00  | 6.00  | 0.80 |  |  |
| 796-2011      | Булка                               | 50                  | 4.18             | 1.6   | 27.98    | 143   | 0.10          |       | 9.50  | 2.00 |      | 8.15  | 1.10                     | 134.00  | 57.00  | 44.50  | 15.50  | 6.50  | 0.65 |  |  |
|               | Хлеб ржаной                         | 40                  | 3.4              | 1.32  | 17       | 103.6 | 0.31          | 0.16  |       | 0.13 |      | 12.36 | 1.52                     | 241.20  | 66.40  | 50.00  | 29.20  | 16.00 | 1.13 |  |  |
|               | Итого                               |                     | 27.33            | 19.67 | 96.47    | 680.6 | 1.33          | 31.71 | 13.06 | 4.42 | 4.34 | 32.04 | 10.44                    | 1468.64 | 543.38 | 282.88 | 114.78 | 71.60 | 5.25 |  |  |